**Толопченко Виктор Николаевич Особенности развития специальной силовой выносливости спортсменов-гиревиков в условиях индивидуализации тренировочного процесса**

ОГЛАВЛЕНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

кандидат наук Толопченко Виктор Николаевич

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

1.1 Пути оптимизации тренировочного процесса

1.2 Современное состояние проблемы индивидуализации процесса физической подготовки в гиревом спорте

Выводы по первой главе

ГЛАВА 2. СТРУКТУРА СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

2.1 Ведущие компоненты специальной силовой выносливости

при выполнении упражнения гиревого спорта «классический толчок»

2.2 Ведущие компоненты специальной силовой выносливости

при выполнении упражнения гиревого спорта «рывок»

2.3 Модельные характеристики физической подготовленности

в гиревом спорте

Выводы по второй главе

ГЛАВА 3. ТЕХНОЛОГИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ В УСЛОВИЯХ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

3.1 Методы мониторинга функционального состояния спортсмена

и оценки интенсивности тренировочной нагрузки

3.2 Методы тренировочного воздействия

3.3 Экспериментальное обоснование технологии совершенствования специальной силовой выносливости в гиревом спорте

Выводы по третьей главе

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЯ